

Anatomie des Muskel-Skelett-Systems

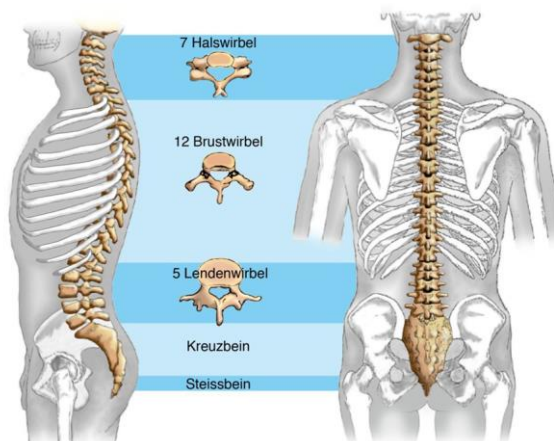
► passive Strukturen



ID 034100

3

Wirbelsäule - Lage im Körper



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

ID 005480

4

Wirbelsäule - „Doppel-S-Form“

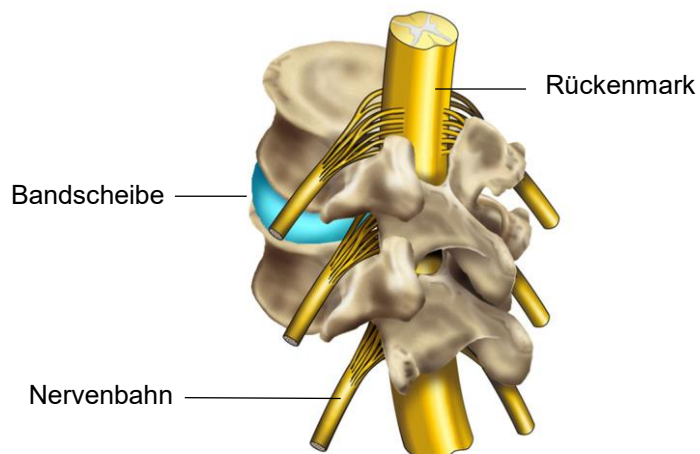


Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

ID 041270

5

Wirbelsäule - Rückenmark und Nerven

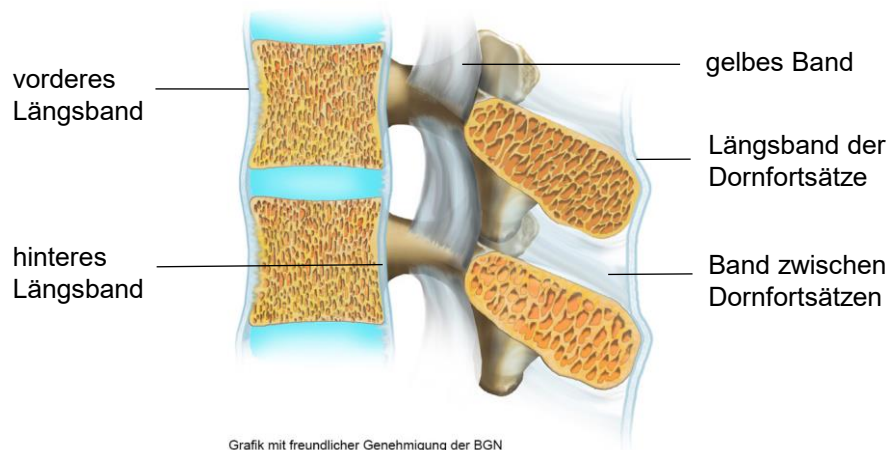


Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

ID 041218

6

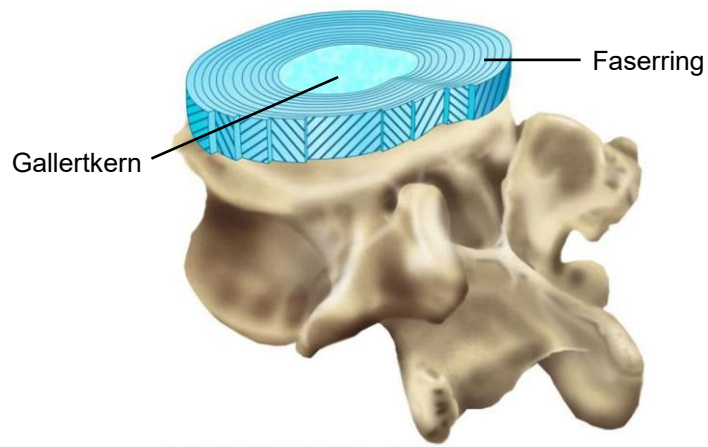
Bandstrukturen der Wirbelsäule



ID 041221

7

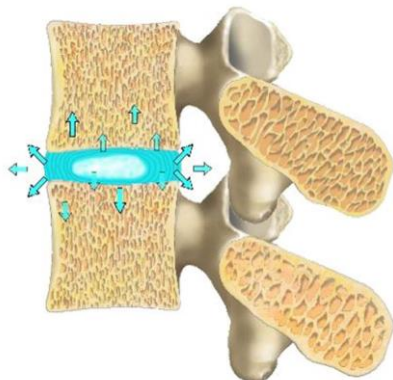
Bandscheibe - Aufbau



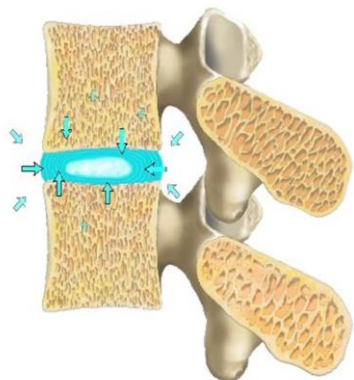
ID 005481

8

Bandscheibe - Ernährung durch Bewegung



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

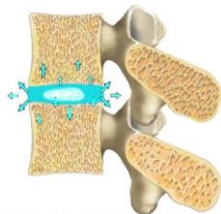


Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

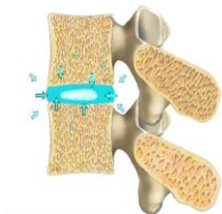
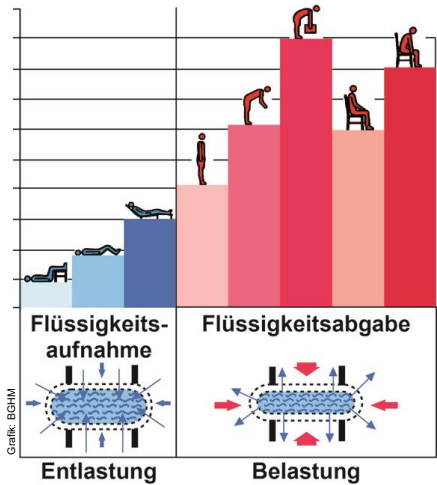
Wechsel von Be- und Entlastung → Das Schwamm-Prinzip

ID 006854

Bandscheibenbelastung im Bereich der Lendenwirbelsäule



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

ID 005937a

Anatomie des Muskel-Skelett-Systems

► aktive Strukturen



ID 043747

11

Oberflächenmuskulatur und Tiefenmuskulatur



Quelle: © adimas - fotolia.de

formende
Oberflächenmuskulatur



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGM

quere
Bauchmuskulatur



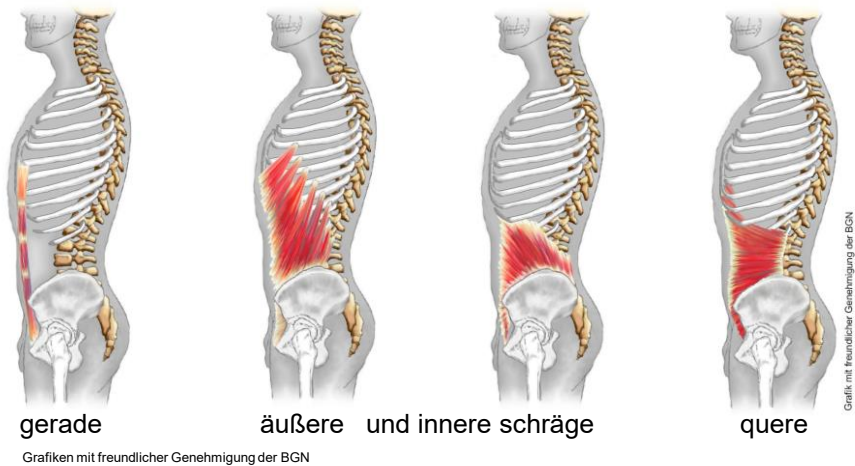
Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGM

kurze und tiefe
Rückenmuskulatur

ID 043748

12

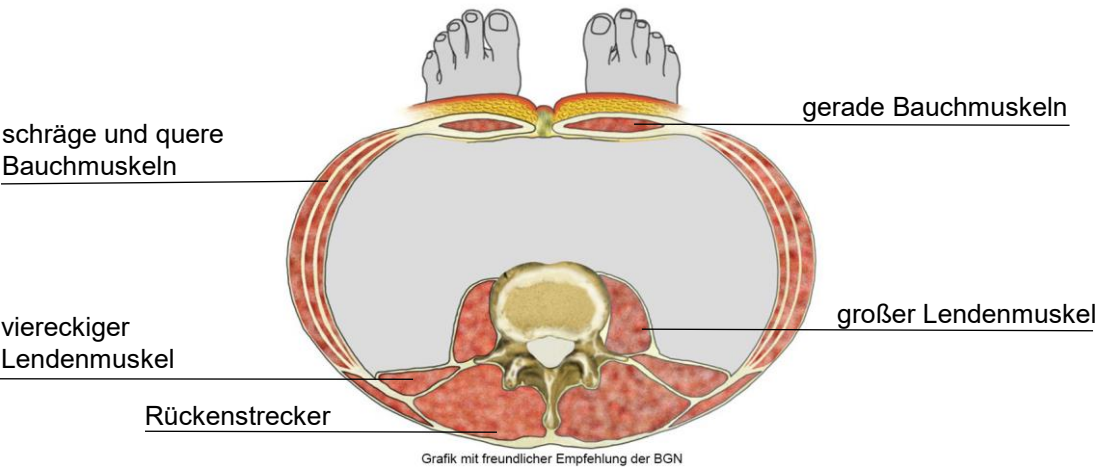
Muskulatur - Bauchmuskeln



ID 043749

13

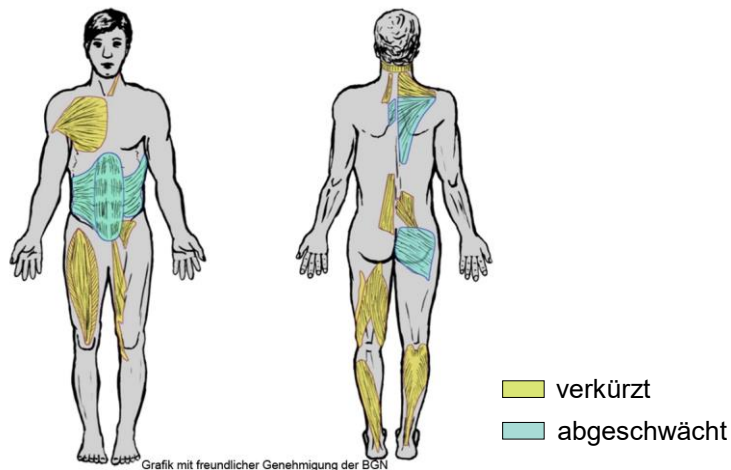
„Muskelkorsett“ der Wirbelsäule



ID 041285

14

Muskulatur - Abschwächung und Verkürzung



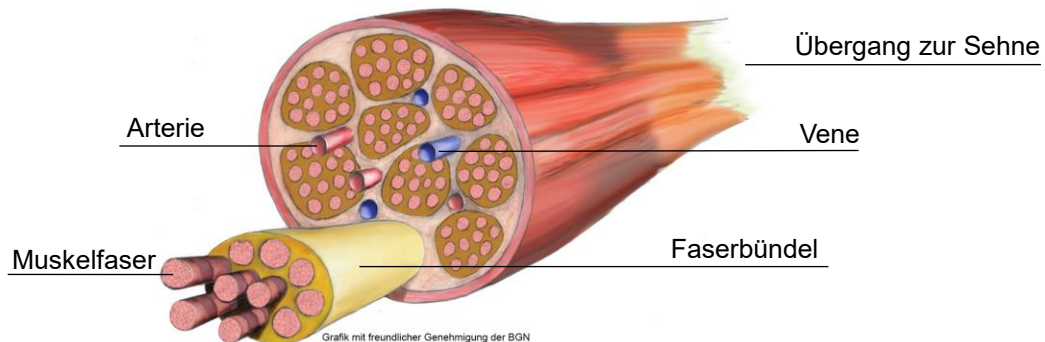
ID 041286

15

Muskel - Aufbau und Arbeitsweise


Dynamische Arbeit: Muskelversorgung ist möglich

Statische Arbeit: Versorgung eingeschränkt



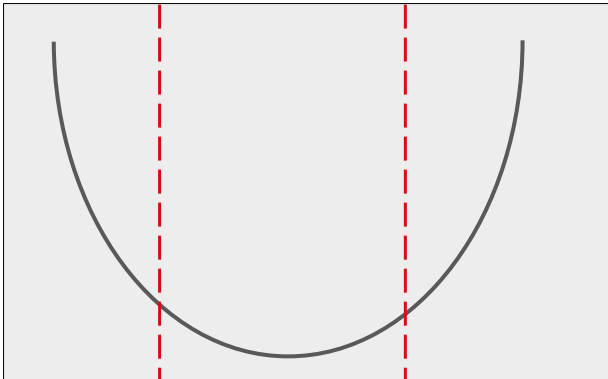
ID 041274

16



Modell für haltungs- und bewegungsbedingte gesundheitliche Risiken

Gesundheitsrisiko




Quelle: nach DIN EN 1005-1, BGI-A-Report 4/ 2005


Statische Haltung Niederfrequente Bewegung Hochfrequente Bewegung

ID 041273

17




Rücken-Mitmachtest: Wie fit ist Dein Rücken?




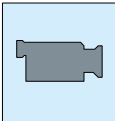
Rückentest von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse

1. Finger - Boden



- O +






DGUV LV - JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN: Rückentest mit Prof. Dr. Froboese

ID 041296a

18

19.02.24 O-UNUN61 02 HZT-01


© BGHM




Rücken-Mitmachttest: Wie fit ist Dein Rücken?

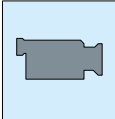
Rückentest von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse

2. Seitenneigung



- 0 +






DGUV LV - JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN: Rückentest mit Prof. Dr. Froboese

ID 041296b

19



Rücken-Mitmachttest: Wie fit ist Dein Rücken?

Rückentest von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse

3. Rotation



- 0 +



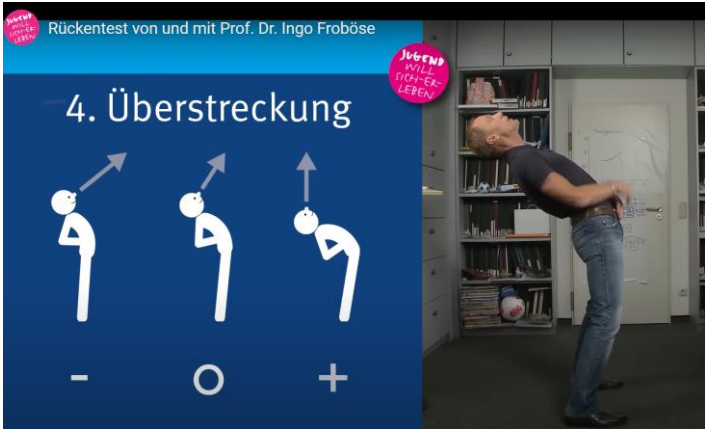


DGUV LV - JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN: Rückentest mit Prof. Dr. Froboese

ID 041296c

20

Rücken-Mitmachttest: Wie fit ist Dein Rücken?

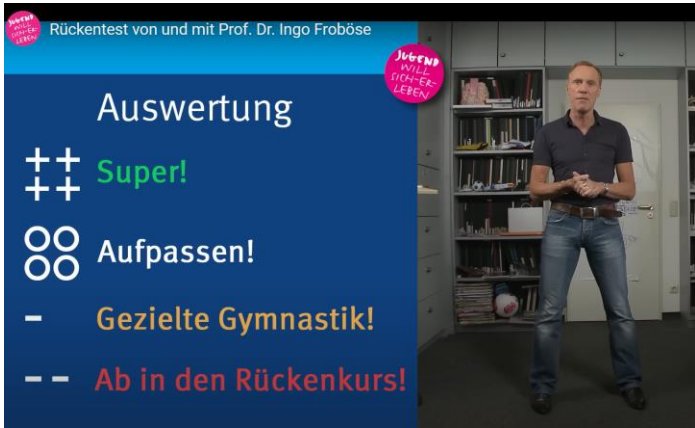


DGUV LV - JUGEND WILL SICHERER LEBEN: Rückentest mit Prof. Dr. Froboese

ID 041296d

21

Rücken-Mitmachttest: Wie fit ist Dein Rücken?

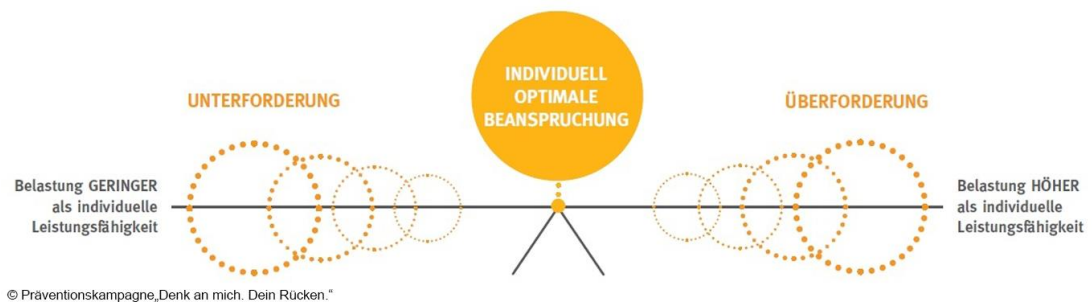


DGUV LV - JUGEND WILL SICHERER LEBEN: Rückentest mit Prof. Dr. Froboese

ID 041296e

22

„Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund“



ID 041287

23

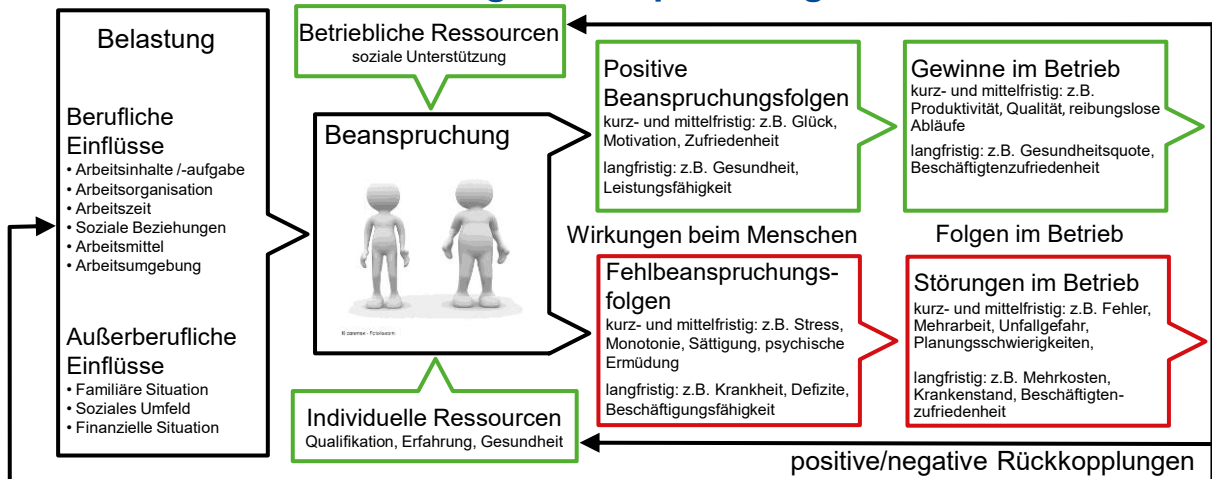
Belastung und Beanspruchung



ID 034271

24

Das erweiterte Belastungs-Beanspruchungs-Modell



ID 034855